

مسابقة أوقيات الفراغ الفراغ



الصديق محمدصبرى رشدى (١٤) سنة) طالب من ديروط . استقاع ((محمد في وقت فراغه ان يخترع أباجسورة لطيفة تفيء بالبطارية . . . وهده الاباجورة صسالحة للاستعمال في الاماكن التي لم تصل اليها الكهرباء بعد . ويشرح لكم ((محمد)) مشروعه: ويشرح لكم ((محمد)) مشروعه: م مطلوب قطعة من المستقال اللها الكهرباء بعد .

العادية (من النوع الضاغط (شكل ١) (شكل ١) ٢ ـ خلف الاباجورة صندوق

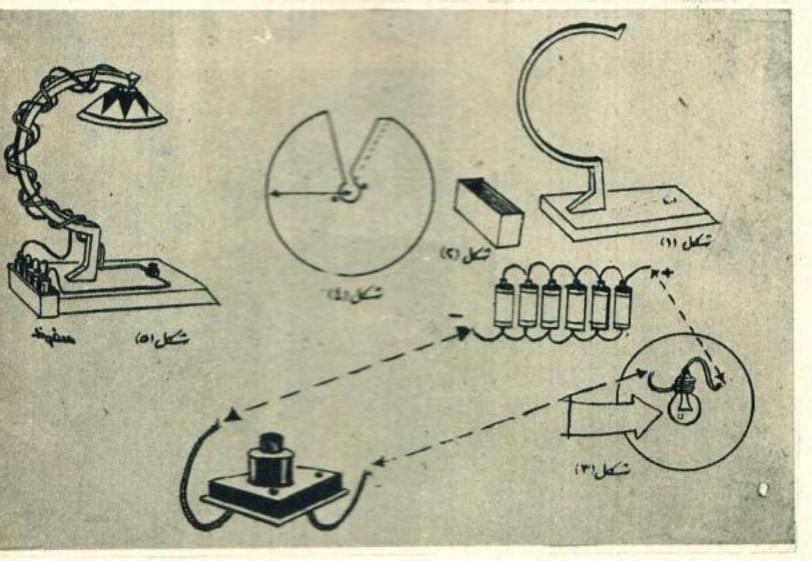
الخشب على شكل علامة

استفهام (؟) وتثبت من أسفلها

على قطعة خشب مربعة الشكل

عليها مفتاح من مفاتيح الكهرباء

الما عورة بلا لرباء!



صغير (١٠ × ٦ سم) يتسع لستة « حجارة من حجارة » البطاريات قوة ٥ر١ فولت لكل منها (شكل ٢) .

٣ ـ يوصل كل ثلاثة من « الحجارة » بسلك ثم يوصل الجميع بسلك واحد من أسفل (١٠) .

٤ - تركب لمبة بطارية في طرف الاباجـورة من اعلى ،
 ويوصل اليها سلك « الحجارة»

الستة ، وسلك آخر من المفتاح الى كما يوصل سلك من المفتاح الى « حجارة البطارية ، (شكل؟) . و و الآن تصبع الاباجورة معدة للاستعمال ، و تستطيع أن تركب لها «عاكس» (شكل؟)، فتصبع كاملة (شكل ٥) . ويقول « محمد » : أنه بذاكر ويقول « محمد » : أنه بذاكر على هذه الاباجورة ، وقد كلفته على على هذه الاباجورة ، وقد كلفته نطاق أوسع انخفضت التكاليف نطاق أوسع انخفضت التكاليف

252525252525252525252525

اما الصديق « احمد امين غالب » (٩ سنوات)

لوجات بالزجاع الحلون

اما الصديق « أحمد أمين غالب » (٩ سنوات) ، فهو فنأن يقضى وقت فراغه في ابداع لوحات من الزجاج الملون ويشرح لنا « احمد » طريقة رسم اللوحات :

اننى احضر لوحة مصبوبة من الجبس وقبل ان تجف ارسم عليها المنظر الذى اريده ، ثم احضر كمية من قطع الزجاج الملون ، وأقص كل قطعة حسب المكان الذى ستوضع فيه ، بعد هذا اثبت الزجاج في أماكنه على اللوحة المعدة من الجبس الطرى. ويقول « أحمد » ، وإذا لم أجد زجاجا ملونا ، أحضر زجاجا عاديا وألونه ،

وهذا الصديق يهدى لوحانه الى الاصدقاء .





ملخص : التقى الاستاذ ((صالح)) عم ((عمر)) بشخص يدعى ((كورات)) على ظهر سفينة في قناة السويس ، وفي الليل القي « كورت » بنفسه في القناة هربا من عصابة ((كومسون)) . وعندما علم « باسل » والاصدقاء بهذه القصة قرروا مطاردة « كورت » ، وقد اتضح لهم أنه سافر الى «المنصورة» فدهسوا الى هناك ...





وفي محطة المنصورة "- قال في عامل البوقيه إن شخصاً له أوصاف كوريت شوب فنجانا المن الشاى ثم ركب الأتوبيس إلى العاهرة"! اهيابناخلفه إ



























أسماء نسمعها كل يوم (يوليو) (يوليوس)

شبهر يوليو هو شبهر الثورات ، ويبدو أنه استمد قوته من الرجل الذي يحمل اسمه · فشهر يوليو سمى على السبم · فشهر يوليو سمى على الشبهر « يوليوس قيصر » الشبهر « يوليوس قيصر » أطلق خليفته « مارك أنطونيو، أطلق خليفته « مارك أنطونيو، أسم « يوليوس» على هذاالشهر تخليداً لذكراه ·





Julius Ceasar (B.C. 102-44)

بالبريد .

مادية

اقیمت مادبة عشاء تكریما « لبرنارد

شو ١١٩ وبعد العشاء وقف عدد كبير

من الخطباء والقوا كلمات مناسبة ،

فاصيب المدعوون بالمسلل . ثم وقف

صاحب الحفل ليلقى خطبة طويلة من

- باصــديقى العزيز . أشكرك ،

واقترح الا تتعب نفسك بالقاء هده

الخطبة الطويلة . يكفى ان ترسلها لنا

ورقة في يده فصاح ((شو)):

وررة من حل بستان . . . حواديت ، أدب ، فدن ،

- Wi

الاول: اما كلب غـــريب صحيح! نوعه ايه ؟ الثانى: كلب بوليسى! الاول: لكن مش شـــكل الكلاب البوليسية! الكلاب البوليسية!



....

اسأن نفسك

۱ - ما الرقم الذي ينقص عندما يقلب ؟
٢ - ما الفرق بين الجبل والحفرة ؟
٣ - ما الشيء اللك له الربع الرجال وظهر ، وليس

الا الحل على صفحة ٢٠ ١١

Cims

مرضت الست تمساحة زوجة التمساح «كروك » . وحزن «كروك » جدا واحضر لها احسن الاطباء في النهسر الذي يعيش فيه . وقسرد الاطباء أن الست تمساحة لن تشفى الا أذا أكلت قلب قرد . وهكذا خرج «كروك » الى النهر باحثا عن الدواءالمطلوب. ومن حسن حظ «كروك » أن وجد قردا يقفز على الاشجار وجد قردا يقفز على الاشجار

- انك جائع تبحث عن الموزا والجوز ، وهذا الشاطىء ليس فيه ماتطلب ، ولكن على الشاطىء الآخر موز وجوزكثير ، واناعلى استعداد لحملك

النابتة على شاطىء النهر فقال

واقتنع القرد بكلام «كروك» وركب على ظهـره . وسبح «كروك » مسرعا حتى وسط النهر ثم توقف وقال :

النهر ثم توقف وقال :

انا آسف جدا باصدیقی

اللص: ارفع ايديك! تفضل تفقد فلوسك؟ تفقد حياتك والا تفقد فلوسك؟ الرجل افقد حياتي طبعا ، لان فلوسي حاحتاجها لما ابقى عجوز.



المدرس: ما هو الفرق بين البرق والكهرباء ؟ التلميذ: بسيطة ، اننابندفع ثمن الكهرباء!



الاول ، ايه اللي ورم راسك بالشكل ده ؟

الثاني: الطماطم!

الاول: الطماطم ؟ ازاى الطماطم تعمل فيك كده ؟

الثانى: اصلها كانت في عليه!

حيوانا ؟

بقلم دريشة موزوليف

العصفورة قالت لي: هذا ولدمحب للظهور

انه يحاول دائما أن يجذب اهتمام الناس اليه وليس عنده مانع أن يصرخ أو يقفز أو يصبيح: ((انظروا ألى)) فهو لايسكت ولا يسعد الا اذا كان كل شخص يراقبه وتكون النتيجة أن يراه الناس ولدا متعبا مزعجا ، ويصرون على تجاهله ويصرون على تجاهله وهل أنت محب للظهور ؟

خنبالك ، ان العصفورة تراقبك .



هذا هو الولد المحب للظهور

ثقافة * تسالح * فوازس * حكم * طرائف * مذكرات

ضهام

القرد ، فقد وصف الاطباء لزوجتى الست تمساحة قلب قرد ، وانا مضطر الى اغراقك آخذ قلبك •

ولم يفقد القرد ثبات أعصابه بل قال في هدوء:

- ان الاطباء مخطئون ، فزوجتك لاتحتاج لقلب قسرد واحد ، ولكن لقلب قردين ، فاذا اوصلتنى الى الشاطىء الآخر حصلت لك على الدواء المطلوب.

واقتنع « كروك » بكلام القرد ، وحمله الى الشاطىء الآخر . وقفز القرد واختفى بين الاغصان المتشابكة . وغاب القرد طويلا فتأكد « كروك » القرد طويلا فتأكد « كروك » اله خدعه وبدا يتحرك حزينا الى وسط النهر ، ولكنه شاهد القرد يأتى مسرعا وهو بمسك القرد يأتى مسرعا وهو بمسك بحزمة ملفوفة وصاح القرد : معذرة عن تأخرى ، لقد كانت مهمة شاقة . هذا هو كانت مهمة شاقة . هذا هو

الدواء المطلوب . قلبان لاقلب واحد .

وقفز التمساح في الماءطربا ، واسرع يحمل الحزمة بعناية الى زوجته ، ثم طلب منها ان تفتح فمها والقي بالحزمة فيه . ولم تمض ساعات حتى شفيت الست تمساحة ، واصبحت صحتها « بعب » . ولكن الحقيقة ان الحزمة لم يكن فيها قلب قردين ، لقد كان فيها تينتان جافتان ، ولكن الوهم والايحاء هما اللذان

شفيا الست تمساحة ، وكثيرا

مايحدث هذا في عالم الانسان.



اليوما

الد*ي*ت الدابع

اجلس القرفصاء ، وساقاك متقاطعتان، وعقباك الى الداخل وضع كل يد على الركبة المقابلة لها ، بحيث تكون راحة اليد الى اعلى . ان جسمك الآنعلى شكل مثلث رأسه هو رأسك، وهذه وقاعدته هى ركبتاك وهذه وهذه الجلسة الطبيعية للجسم وأضغط على الركبتين لتصل بهما الى مستوى الارض ، وتوقف اذا شعرت بالالم الناتج

عن هذا التمرين يستد • بعد

هذا ضم كعبيك ألى الداخل

بقدر ما تستطيع مع اراحــة

عقبيك بمحاولةرفع راحة قدمك

شيئا فشيئا ٠ اذا جربت هذه الجلسة مرة، وأديت التمرين استطاع جسمك أن يتعود عليها تدريجيا ٠







وزورو هوعدوالجشعين الظالمين .. وذات يوم في بلدة "مونسريه" الساحلية مكانت هناك مؤامرة شريرة تدبر في الخفاء ...



يعرفوت فقط دون ديجو دي لافيجا ابن الرجل الفخي صاحب النفوذ ...











* " أيجل " معناها : النسر .























سيناريو محمود سالم رسم















ملخص: علم الامير «سينو» أن له شقيقا يعيش في بلاد «كوش» فقرر هو و «حور» و «رام» الذهاب للبحث عنه ، وأخذوا معهم صيادا . ووقع الجميع في يدعصابة لبيع الرقيق في بلاد «كوش» ...

















ترجمة رجاء عبد الله

طفلا في « ناتال » بجنوب افريقيا ، وكان ابى صيادا مشسهورا ، يستطيع أن يصيد أى حيوان متوحش بطلقة واحدة لاتخيب، وأحب أبى ، وأحب الصيد مشله ، وأتمنى أن تصيبح لى شهرته في الصيد .

وكان من عادة الفلاحين في منطقتنا أن يخرجوا للصييد الرحلة كنا نستعد لها استعدادا كبسرا ، وعندما يأتي اليوم المعهود كان الفلاحون يخرجون للصيد ومعهم مائةمن المطاردين عدا كلاب الصيد المدربة ذات الانوف الطويلة الخساسة . وكان الجميع يتجهون الى أحد الوديان الكبيرة حيث تأوى الغزلان والنمور ، وفي رأس كل منهم حلم واحـــد ، هو أن يصيد الوعل الرمادي ، وهو «الغزال ذو اللحية البيضاء» ، فلو صاده واحد منهم لاصبح بطلا ، واحتفسل به الجميع . ولكن هذا الغزال النسادر لم يصده احد ، بلظل حلمافيراس كل صياد ، وظل يهرب من كل الصيادين عاما بعد عام .

وذات يوم وأنا في العاشرة من عمرى رأيت « ذو اللحيـة البيضاء » ، ويومها تمنيت أن اصطاده ، وأن اصبح بطـلا

مشهورا عولكن أبي رفض أن يسمح لما بالصيد وأنا في هذه السبن ، واتفق معى أن أبدأ الصيد عندما أبلغالرابعة عشرة من عمرى ، وقضيت الاعوام الاربعة وأنا أخشى أن يصيده إحد قبلى ، ويضيع حلمى في إن أكون أول من صياد « ذو اللحية البيضاء » .

ومرت الاعسوام ، ومسرت الايام ، وجاء اليوم المـوعود ، يوم حملت أول بندقية صيد ضخمة سريعية الطلقات، وخرجت مع الجميع للصيد . أنطلق المطاردون الى أعالي الصخور ليدفعوا بالحيوانات نحو الصيادين ، وكان نصيبي أن أقف بالقرب من مجـــرى النهر ، وكأى صياد مدرب تواريت بين الاحراش الكثيفة لاختفى عن أعين الحيـوانات وأرحت بندقيتي على غصن ، ووقفت مستعدا وقلبي يدق بشدة في انتظار ظهور الصيد الثمين .

ومضى وقت طويل ، وكل شيء صامت هادى، ، ثم ترددت صرخات المطاردين ونباح الكلاب وطلقات البنادق فعرفت أن « ذو اللحية البيضاء » قد ظهر، فتوترت أعصابى ، ووضعت بندقيتى فى كتفى وظللت أنتظر،

وبرزت أمامى غزالة لم أتعرض لها، وبرزت ثانية وثالثة ولكنى لم أطلق ، لقد كنت فى انتظار د ذو اللحية البيضاء » • ثم سماد الصحمت فقلت فى نفسى



« ترى هل أفلح الصيادون في صيد « ذو اللحية البيضاء » ؟ · واحسست بالاسي ، ولكني رأيت شجرة قريبة تهتز ،وعلى بعد خمسة امتار برز « ذو اللحية البيضاء » يخطو في هدوء ووقار ، ويتلفت يمينك وشمالا يختبر الطريق قبل أن ينطلق ٠٠ وكانت المسافة قريبة ، ويكفى أن أضغطِ على الزناد فتنطلق الرصاصية ، ويتحقق حلمي وأصبح بطل الغابه ٠

وبدأت أحسرك البندقية مع حركته لاتأكد من اننى سأصيبه، ولكن شيئا شـل أصبعي ، لم أطلق النار ، فقد أدار الوعل الجميل رأسه الى ناحيتى ، ورفع أذنيه ليلتقط نباح الكلاب، كانت عيناه تلمعان في ذعر ، كان خائفا ، وعضلاته القويــــة المتناسقة ترتجف ، ورأيته يتجه نحوی ، کانمـــا یلوز بی من الموت القادم ، وأحسست أن يلوز بي وحدي من الخطــــــر المحدق به ٠

ورأيت الكبرياء والوقيار

والجلال في جسمه الجميل ، كان يرفع رأسه في عظمة كقائد عظيم وقع في معركة خــاسرة ، وهكذا احسست اننى لااستطيع أن أقتله ، لا أستطيع أن أترك الرصاصات الغادرة تمزق جسمه الوائع •

وأسرعت أصارحه بالحقيقة ،

حدثته عن جمال الغزال وعظمته

وكبريائه ، عن روعته وهو حي

نابض بالحيوية ، عن سعادتي

وأنا أتصوره يقود قطيع الغزلان

_ لم تطاوعني نفسي أن أقتل

هذا الجمال وهذه الروعة لاثبت

وسبكت ابى لحظات اوا فتنظرت

- لقد تعلمت يابني اليـوم

حكمه القاس على ، ولكنه قال:

شيئا يعيش الناس سينوات

طويلة ثم يم و تون دون أن

ثم وضع ذراعه حول عنقى

_ لقد تعلمت المحبة والرحمة

كقائد عظيم · وقلت لابي :

اننی صیاد ، ٠

يعرفوه ، ٠

وقال :

ياولدي العزيز ، .

وظل « ذو اللحية البيضاء » لحظات لايتحرك ، ثم حمل النسيم رائحتي اليه فوثبوثبة خاطفية ، وانطلق بعيدا عن الوادي ، وعن الصيادين ، أما أنا فقد بقيت في مكاني مذهولا، مفتونا بما رأيت .

وعندما انتهى الصيد جاء أبى الى حيث أقف وقال :

- ألم يصادفك العظ هـذه

وأومأت برأسي ، ولكن أبي كصياد مدرب أخذ ينظـر إلى الارض حولی فسرأی آثار « ذو اللحية البيضاء ، ، فنظر الى ، وأسرعت أرخى عينى الى الارض وسرنا معا ، وأنا أفسكو في اننى خيبت أمسله وأملى ، ولم وارتباب أبى في صبيعتى

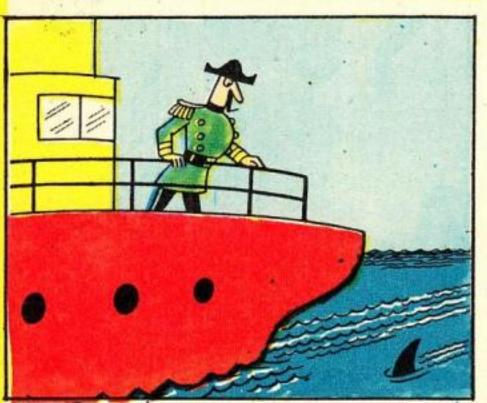
TO Y - ماذا حدث يابعي ؟ ٠

أصبح صيادا كبيرا شهيرا كما يتمنى وأتمنى • فسألنى:





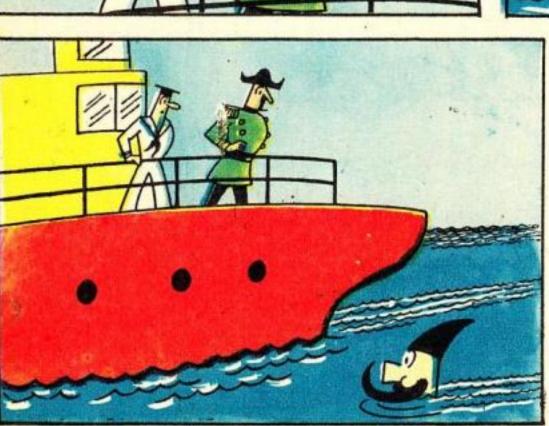
334.

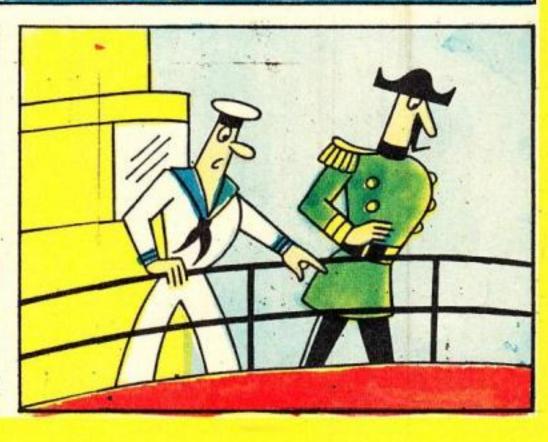














ملخص : ذهب (توم سوير) و (بيكي ملخص : تاتشر) في دخلة مع اطفسال القسسرية لزيارة أحسسه الكهوف القديمة ، وعاد الاطفال فيما عدا (توم) و (بيكي) اللذين ضلا طريقهما داخس الكهف الذي امتلا بالخفافيش !

قلب وتوم، ، واقتربت وبيكى، منه فى خوف ، فقد استطاعت أن تدرك من تصرفات وتوم، أن الايعرف الطريق الى خارج الكهف وقالت :

ــ انك لم الترك علامات للطريق يا «توم» ! . فقال لها :

- لقد كنت غبيا ، غبيا للغاية يا «بيكي» ، فلم أكن أفكر في العودة · الحقيقة أننى الآن لا أستطيع معرفة الطريق ، فكل الطرق مختلطة أمامي ·

فصاحت في ألم : _ لقد ضالنا الطريق اذن يا «توم» !ضالنا

المفصل المشاف والمعشرون

وطاردت الخفافيش الصديقين مسافة طويلة ، فأخذا يجريان حتى وجد «توم» بركة تحت الارض ، وأراد النزول فيها ولكن «بيكي» كانت متعبة، فجلسا بجوار البركة ليستريحا .

والان ، ولاول مرة ثقل السكون رالشعور بالوحدة على الصديقين ، فقالت «بيكي » :

- يحسن أن نبدا في العودة الى الخارج ، هل تستطيع معرفة الطريق يا «توم» ؟ يبدو لي أن كل الطرق متشابهة ومتشابكة ! •

وبدأت العودة في صمت ، وسارا في احد الدهاليز وهما يبحثان عن معالم الطريق التي سلكاها في حلة الدخول ولكن بلا جدوى ، وأخذ الخوف يتسرب الي





يا « توم » . لن نخرج من هذا المكان المخيف مرة أخرى ، لماذا تركنا الآخرين ؟ لماذا ؟

وارتمت «بيكي» على الارض ، وانفجرت في نوبة من البكاء فاسرع ، «توم» وجلس بجوارها ، وأحاطها بذراعه ، وتوسئل اليها ألا تستسلم لليأس بهـــنه إلسرعة ، وأن تتمسك بالامل في العودة ، ثم بدأ في

دائما . وبعد فترة من السير بلا هدف أخذ «توم» شمعة «بیکی» وأطفأها · وفهمت «بیکی» لماذا فعل هذا ، وتبدد كل أمل عندها في العودة • لقد كانت تعلم أن «توم» لايزال يحتفظ بثلاث أو أربع شمعات في

لوم نفسه ، وكان لما فعله تأثير طيب ، فقالت له «بيكي»

انها ستحاول ذلك ﴿ وهكذا تحركا من جديد من غير

هدف ، وكل ما كانا يستطيعانه هو السير ، والسير

جيبه وما دام يريد الاقتصاد في الشمع ، فمعنى هذا أن الامل في الخروج بعيد .

وأخيراً عجزت «بيكي» عن السير ، فقد تغلب التعب على الطفلة المسكينة ، فجلست على الارض ثم تامت. وعندما استيقظت قال «توم» أنهما يجب أن يسيراً على مهل ، ويستمعا لقطرات الماء المتساقطة فقد يعثران على نبع . وسرعان ما عثرا عليه . وقال «توم» انه قد حان الوقت للراحة ، فأخبرته «بيكي» أنها تستطيع السير مسافة أخرى ، ولكنها اندهشت عندما قال لها « توم» لا ! لن نسير اكثر من هذا . وجلسا بجوار النبع وثبت « توم » الشمعة على الحدار المقابل لهما بشيء من الطين · وقالت « بيكي » ؛ ·

_ أنا حوعانة حدايا «توم»!

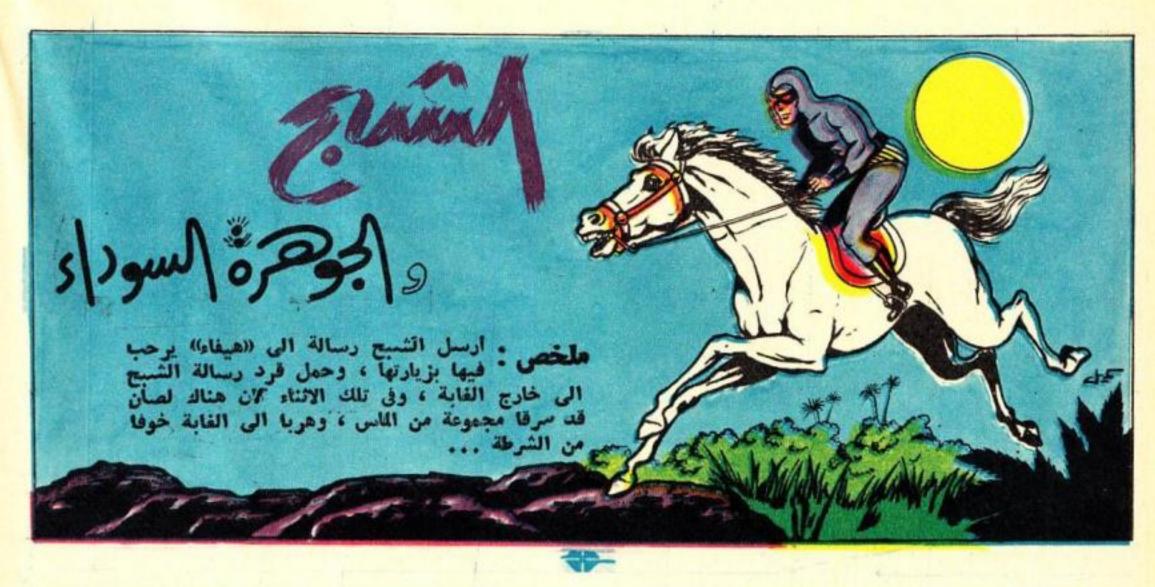
وأخرج «توم» من جيبـــه قطعة من الكعك كانت «بیکی» قد احتفظت بها من طعام الرحلة · وقسم القطعة ، وأكلت «بيكي» قطعتها في شهية ، ولكن «توم» اكتفى بقضم قطعته في بطء شديد ، وكانت «بيكى» تقترح من وقت لآخر أن يستأنفا السير ، وصمت «توم» لفترة من الوقت أثم قال:

_ يا «بيكي» ، هل يمكنك تحمل ما سوف أقوله لك ؟ يجب أن نبقى هنا حيث يوجد ماء لنشرب ،فهذه الشمعة هي آخر شمعة معنا .

واستسلمت «بيكي» للبكاء والنحيب، وأخيرا قالت: - لابد أنهم سيبحثون عنا يا «توم»! فأجابها «توم» : _ طبعاً ، بكل تأكيد .



البقية في العدد القادم













































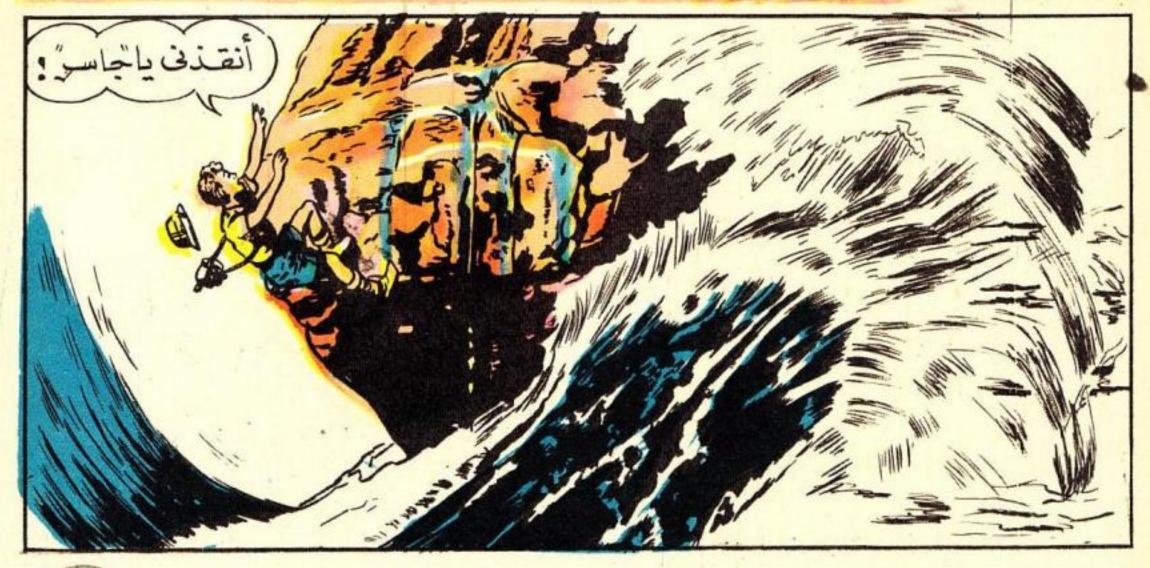


حقوق الطبع محقوظة الإسسا

Features





















وكان رجال "الزهرة" يشاهدون ما يحدث ، وقد استولى عليهم المفزع الشديد ف الوقت الذي أسرع فيم شيركس "وجاسر" إلى المقارب المطائر ...











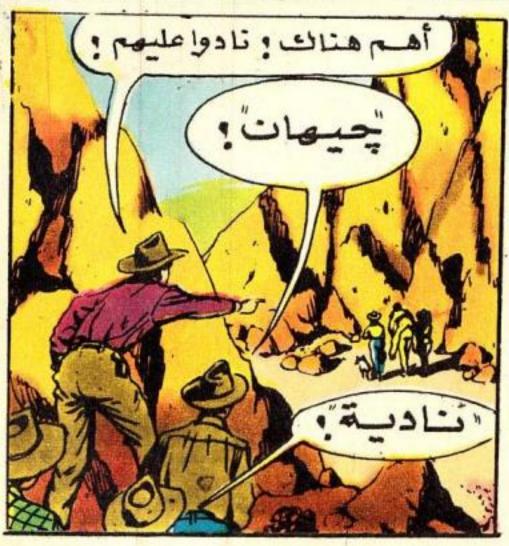






































س : كيف تتحطم اللرة ا

معز سعد زغلول ج : يوجد جهاز نخاص لتحطيسماللرة ، واطلاق الطاقة الهائلةالكامئة فيها ، واسم هللا الجهاز هو : « السيكلوترون » ، أو : جهاز تحطيم اللرة .

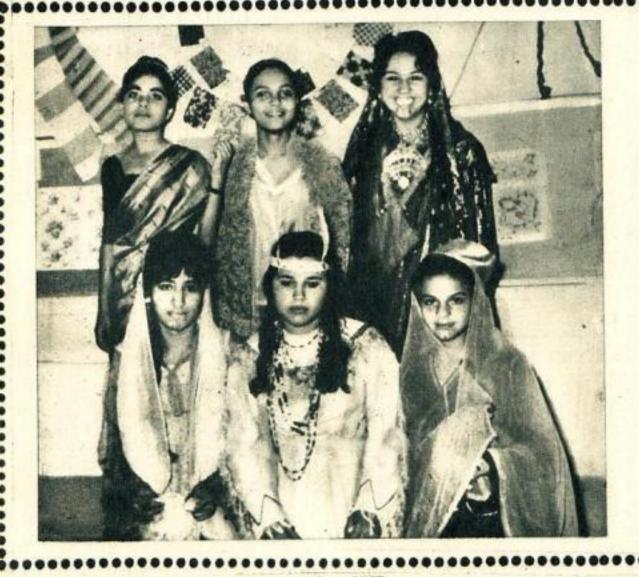
ويقوم هذا الجهاز بتوليد فذائف من جسيمات صغيرة جدا تندفع بسرعة عظيمة تتراوح بين ثلاثين مليونا ومائة مليون ميل في الساعة ، وهـــــده القدائف هي التي تسلط على النرة لتحطيمها أو تغتيتها ، أى : افعسل الالكترونات عن التيوزونات وغيرها من الدفائق التي تتركب منها اللرة . ويستخدم هذا الجهاز لتوليد التيار الكهربائي عن طسيريق الطاقة اللرية التي تتسود عن تغتيت الذرة ، وقليل من الدول من يملك مثل هذا الجهاز لانه يحتاج الى نفقات كسيرة لصنعه .

الله (بور سودان) : يوضع المفيلم الله (بور سودان) : يوضع المفيلم بعد أخراجه من الكاميرا في « حامض مظهر » لمدة ثلاث أو أربع دقائق ، ثم يوضع في « حامض » «مثبت» لمدة خمس دقائق، وبعد ذلك يفسل جيدا بالماء العادى ويجفف ، وهده هي العارية المتبعة في تحميض الإفلام .

باختصال

• الى الصديق عبد الحليم سرى طه (حلوان): ليس للانسان غير خمس حواس هي : البصر، والسمع، واللمس ، واللوق ، والنسم ، ولم يثبت أن للانسان حاسة سادسة ، ويطلق أحيسانا اسم الحساسة السادسة على أى قدرة غير مألوفة للانسان ، كأدراك الاشسياء قبسل وقوعها .

الى الصديق عبد الرسسول صالح « ليبيا »: السحاب ليس للجا لكى يذوب ، وأنما هو بخار ماء يتكالف لانخفاض درجة الحرارة ، ويتحول الى قطرات ماء ثقيلة فتنساقط على شكل « مطر » . . واحيانا تتجمه قطرات الماء اذا كانت درجة الحرارة في الطبقات العليا منخفضة جدا ، فيتساقط البردبدلا من المطر ، والبرد: قطع من الثلج .



طالبات الكلية الامريكية للبنات في الاحتفال بعيد الربيع السنوى والطالبات هناسا أزياء بالاد الاقليم الجنوبي والهند واندونيسيا وباكستان والاقليس الشسمالي) والاقليس المسوير سركيس



حل اسال نفسك « المنشود على صفحة ٢ » المنشود على صفحة ٢ » الرقم ٨ - ٢ - انمن الصعب أن تصعد الجبل ومن السلمل أن تنزل الحفرة - ٣ - الكرسى .

مازایحیرك ؟ مامانبغا

الاسئلة الطبية يجيب عليها الدكتور ((منير الصابغ))

بدا حب الشباب يظهر في وجهى ، فهل من دواء يمنع انتشاره ا وارجو أن يكون رخيصا .

امتثال عبد السكام - الاسكندرية استعملى مكمدات مثلجة للاماكن المصابة بالحبوب مع استعمال أقراص Arovit قرص واحد بعد الافطار .

عمرى ١٤ عاما ووزنى ٢٦ ك ،وأشكو من النحافة ، وخاصة بالنسبة لطول قامتى وسنى • فماذا أفعل ١

صباح ۱ . ح . کرکوك. استعملی اقراص Arovit لدة شهرین قرصا واحدا بعد كل آكلة تلاث مرات فی الیوم ، مع تنظیم مواعید تناول الطعام .

ردودسريعية

مصد عبد الدايم احمد الاسكندرية: حاول عدم الاعتمام بعدد
مرات البصق واشغل اعتمامك برياضة
أو هواية مفيدة .

الحائر ع، ش، طالب لعدادى:
من السهل ازالة الكرش فى حالتك هذه
بعزاولة تعرينات رياضية خاصة لتقوية
عضلات جداد البطن الامامي لغترة
طويلة ، نم على ظهرك لم ادفع رجليك
وحركهما بسرعة كآنك داكب دراجة ،

اسحق دانيال - كركوك الجديدة:
انت الان بخير وصحة جيدة ويجبان
تعلم ان عملية استشصال و الزائدة
المدودية ، عملية بسيطة ولا نستحق
كل هذه المخاوف خاصة وانها قسد
اجريت لك بنجاح ، وماعليك الآن الا
ان تعود الى مزاولة حياتك العادية
ببساطة ،

عوض عبد الرحمن ح . ب . ۱۲۸ حلفا : في الحالتين تستعمل اقراص فيتامين ا قرص واحد بعد الافطار بوميا .

كريمة - السودان ص . ب ١٧ : استشيرى طبيبا اخصائيا ف الفدد وسيفيدك كثيرا .

ع. ح. طنطة ... مدرسة الاصلاح: في حالتك ها تجب المحافظة على البجلد في الاماكن الحاسة باستعمال حمام بارد ثم بودرة حمام الم تبدا في تكوين عادات صحية سليمة أولها: التبرز في مواعيا منتظمة وتحساشي الامساك والاقلال من تناول المواد المودد المودد المودد المودد المودد المود المو



